



## Citroenige bloemkool-venkelstoof

met bonenpuree en tomatensalade met kaas



ca. 40min



2 personen

Vandaag stoof je milde bloemkool, aromatische venkel en ui met oregano en citroen, een perfecte combinatie al zeggen we het zelf. Erbij maak je een romige puree van cannellini-bonen en knoflook, en een snelle tomatensalade met kaas. Hier begin je toch meteen van te watertanden?

## Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 venkel
- 1 ui
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blokje harde kaas<sup>3,7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn<sup>17</sup>

## Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

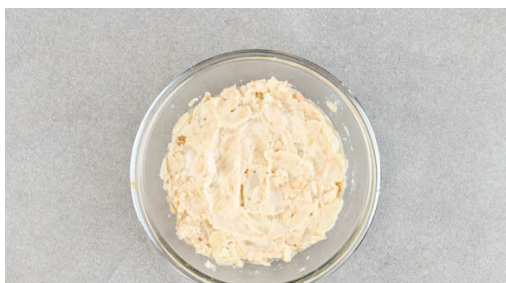
### Voedingswaarde per portie

calorieën 404kcal, vet 19.6g, koolhydraten 32.9g, eiwit 19.1g



### 1. Groenten voorbereiden

Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Snijd de **venkel** doormidden en dan in fijne reepjes, verwijder de stronk en de harde stelen. Houd evt. wat **venkelloof** apart voor de garnering. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Spoel de **cannellini-bonen** om met koud water en laat uitlekken.



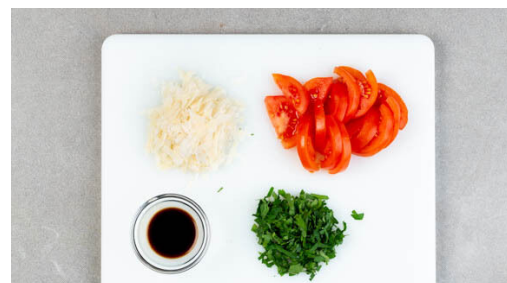
### 4. Puree maken

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie. Voeg de **bonen**, de **rest van de ui**, **knoflook** en 4el water met een snuf zout en peper toe, breng kort aan de kook en verwarm het geheel 4-5min op middelhoog vuur. Stamp de **bonen** tot een romige **puree**. Proef en breng op smaak met zout en peper, neem de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



### 2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **bloemkool**, de **venkel** en de **helft van de ui** met een flinke snuf zout en peper in 7-9min goudbruin. Pel de **knoflook** en snijd in vieren.



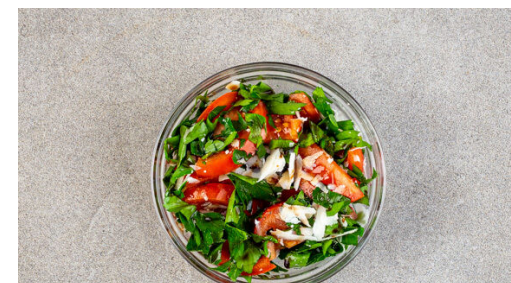
### 5. Salade voorbereiden

Snijd de **tomaten** in dunne plakken. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Schaf de **kaas** met een kaasschaaf in dunne plakjes.



### 3. Groenten afmaken

Pers **1 helft** van de **citroen** uit, snijd de **andere helft** voor de helft in dunne plakjes en het **resterende deel** in 2 partjes. Roer de **citroenplakjes**, **oregano** en een snuf suiker door de **groenten**. Blus af met het **citroensap** en 4el water. Leg een deksel op de pan en gaar de **groenten** op middelhoog vuur in 8-10min zacht.



### 6. Salade maken

Besprenkel de **tomaten** met 2tl balsamicoazijn, breng op smaak met zout en peper en meng met de **kaas** en de **helft van de peterselie**. Verdeel de **bonenpuree** over borden en serveer de **groenten** bovenop. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en evt. **venkelloof**. Geef de **citroenpartjes** en de **tomatensalade** erbij.